Huzurlu Bir Yaşamın Şifreleri

1) Bir rutine sahip olmak örnek; her gece kitap okumak
2) Güne erken başlamak
3) Az yemek (günde iki öğün)
4) Soğuk duş almak
5) Spor yapmak
6) Hobi edinmek
7) Doğru insanlarla birlikte olmak
8) Sevginin içinde olduğunu keşfetmek
9) Minimalist yaşamak
10) Doğal gıdalar keşfetmek, tüketmek
11) Sadece su içmek
12) Yazıp, not tutmak (söz, şiir)
13) Ertelemeyi bırakmak
14) Bitki yetiştirmek
15) Başkalarını konuşmayı bırakmak

16) Televizyon ve kanallardan kurtulmak
17) Sanatla uğraşmak
18) Kendine yatırım yapmayı öğrenmek
19) Hedeflerle yaşamak
20) Birkaç dile aşina olmak
21) Az konuşmak
22) Hayır demeyi öğrenmek
23) Şükretmek
24) Kitap okumak
25) Yardımsever olmak
26) Merak etmek
27) Maneviyatı anlamak
28) Ölümü unutmamak
29) Kendine vakit ayırmak
30) Geçmişten kurtulmak

Kaynak: Hikmet Anıl Öztekin, https://www.youtube.com/watch?v=a_PSs_FKCO4